THYROID GLAND پڕژێنی غودەی دەرەقی

Prepared by: pharmacist awin noori

ڕژێنی غودەی دەرەقی چیە؟

ڕژێنی غودەی دەرەقی ئەندامێکی شێوە پەپوولەیە و دەکەوێتە پێشەوەی مل. ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ڕێکخستنی میتابۆلیزم و بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکان کە کاریگەریان لەسەر ئەرکە جیاوازەکانی جەستە هەیە. کێشەکانی غودەی دەرەقی دەتوانێت ببێتە هۆی حاڵەتەکانی وەک کەمبوونەوەی غودەی دەرەقی (غودەی دەرەقی کەم چالاک) یان زیادبوونی غودەی دەرەقی (غودەی دەرەقی زۆر چالاک).

هۆرمۆنەکانی ثایرۆید بە پلەی یەکەم ثایرۆکسین (T4) و تراییۆدۆثایرۆنین (T3) لەلایەن ڕژێنی ثایرۆیدەوە بەرهەم دەهێنرێن و ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە ڕێکخستنی میتابۆلیزم و بەرهەمهێنانی وزە و پرۆسەی فیزیۆلۆژی جۆراوجۆر لە جەستەدا. کاریگەرییان لەسەر کارکردنی نزیکەی هەموو خانە و شانە و ئەندامێک هەیە.

ئەرکە سەرەکییەکانی هۆرمۆنەکانی ثایرۆید بریتین لە:

ڕێکخستنی میتابۆلیزم: هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی ڕێژەی گۆڕانکاری بنەڕەتی زیاد دەکەن، ئەمەش کاریگەری لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی وزەی جەستە لە خۆراکەوە دەبێت. یارمەتی کۆنترۆڵکردنی تێکچوونی ماددە خۆراکیەکان و بەرهەمهێنانی گەرمی دەدەن.

گەورەبوون و گەشەکردن: هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی پێویستن بۆ گەورەبوون و گەشەکردنی دروست، بەتایبەتی لە مێشک و سیستەمی ئێسکەپەیکەردا. بۆ گەشەکردنی ئاسایی مێشک لە کۆرپە و منداڵاندا زۆر گرنگن.

کارکردنی دڵ و خوێنبەرەکان: هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی کاریگەرییان لەسەر لێدانی دڵ و دەرچوونی دڵ و گرژبوونی ماسولکەکانی دڵ هەیە. یارمەتی پاراستنی سیستەمی دڵ و خوێنبەرەکانی تەندروست دەدەن.

ڕێکخستنی پلەی گەرمی: هۆرمۆنەکانی ثایرۆید یارمەتی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش دەدەن بە کاریگەری لەسەر ڕێژەی گۆڕانکاری خۆراک و بەرهەمهێنانی گەرمی.

کارکردنی ماسولکەکان: ئەم هۆرمۆنانە ڕۆڵیان هەیە لە گرژبوونی ماسولکەکان و پاراستنی بارستەی ماسولکەکان.

کۆئەندامی هەرس: هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی کاریگەرییان لەسەر جوڵەی کۆئەندامی هەرس و دەردانی ئەنزیمەکانی هەرس هەیە.

کۆئەندامی دەماری ناوەندی: کاریگەرییان لەسەر باری دەروونی و کارکردنی مەعریفی و تەندروستی دەروونی گشتی هەیە.

تەندروستی ئێسک: هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی پێویستن بۆ گەشەکردن و پاراستنی ئێسک، چونکە کاریگەرییان لەسەر گۆڕینی ئێسک و کانزابوونی ئێسک هەیە.

سیستەمی زاوزێ: کاریگەرییان لەسەر توانای منداڵبوون و ڕێکوپێکی سوڕی مانگانە لە ئافرەتان هەیە.

دەردانی هۆرمۆنەکانی ثایرۆید لەلایەن هایپۆثالاموس و ژێرمێشکە ڕژێنەوە ڕێکدەخرێت کە بریتییە لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی دەردانی ثایرۆترۆپین (TRH) و هۆرمۆنی هاندەری ثایرۆید (TSH).

ناهاوسەنگی ئاستی هۆرمۆنی ثایرۆید دەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی جۆراوجۆر. زیادبوونی غودەی دەرەقی(نەخۆشیە)، کاتێک ڕوودەدات کە زیادەڕۆیی لە هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقیدا هەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی نیشانەکانی وەک: دابەزینی کێش، دڵەڕاوکێ، لێدانی خێرای دڵ و هەستیاری بە گەرمی.

کەمبوونەوەی غودەی دەرەقی(نەخۆشیە) بە دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی غودەی دەرەقی دەناسرێتەوە، کە دەبێتە هۆی ماندوێتی و زیادبوونی کێش و بەرگەنەگرتنی سەرما و سستی.

دەسنیشانکردنی نەخۆشیەکە:

دەستنیشانکردنی نەخۆشی ثایرۆید بە شێوەیەکی گشتی بریتییە لە تێکەڵەیەک لە مێژووی پزیشکی و پشکنینی جەستەیی و پشکنینی جۆراوجۆر. پشکنینی خوێن بە شێوەیەکی باو بۆ پێوانەکردنی ئاستی هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی (T3, T4) و هۆرمۆنی هاندەری غودەی دەرەقی (TSH) بەکاردەهێنرێت. تەکنیکەکانی وێنەگرتن

وەک سۆنەر دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە بینینی ڕژێنی ثایرۆید و دیاریکردنی هەر نائاساییبیەک یان گرێیەک. لە هەندێک حاڵەتدا، ڕەنگە بایۆپسی (زەرع) ثایرۆید ئەنجام بدرێت بۆ شیکردنەوەی نمونەی شانەکان بۆ شێرپەنجە یان حاڵەتەکانی تر. ئەگەر گومانت لە کێشەی ثایرۆید هەیە، گرنگە ڕاوێژ بە پسپۆڕێکی چاودێری تەندروستی بکەیت بۆ هەڵسەنگاندن و دەستنیشانکردنی دروست.

پزیشکان دەتوانن کێشەکانی غودەی دەرەقی لە ڕێگەی پشکنینی خوێنەوە دەستنیشان بکەن کە ئاستی T3 و T4 و TSH دەپێون، هەروەها دەتوانن چارەسەری گونجاو وەک دەرمان یان نەشتەرگەری بەپێی حاڵەتە بنەڕەتییەکە بنووسن.

نەخۆشیەکان و چارەسەری:

کەمبوونەوەی غودەی دەرەقی: بەزۆری بە هۆرمۆنی دروستکراوی غودەی دەرەقی (LEVOTHYROXINE) چارەسەر دەکرێت بۆ جێگرتنەوەی هۆرمۆنە ونبووەکانی غودەی دەرەقی.

زیادبوونی غودەی دەرەقی: چارەسەرکردن لەوانەیە بریتی بێت لە دەرمانی دژە غودەی دەرەقی (میتیمازۆڵ، پرۆپیلتییۆراسیل)، چارەسەری یۆدی تیشکدەر، یان نەشتەرگەری لابردنی بەشێک لە ڕژێنی غودەی دەرەقی.

گرێی غودەی دەرەقی: چارەسەرکردن بەندە بەووەوە کە ئایا گرێکان بێزیانن یان شێرپەنجەین. بژاردەکان بریتین لە چاودێریکردن، دەرمان، یان نەشتەرگەری.

شێرپەنجەی غودەی دەرەقی: چارەسەری بریتییە لە نەشتەرگەری بۆ لابردنی شانە شێرپەنجەییەکان، دواتر چارەسەری یۆدی تیشکدەر لە هەندێک حاڵەتدا.

ت.ب/هەمیشە ڕاوێژ بە کەسێکی پسپۆڕی پزیشکی بکە بۆ دەستنیشانکردنی دروست و پێشنیارەکانی چارەسەرکردن بە پشتبەستن بە حاڵەتە تایبەتەکەت.

ئایا جگە لە دەرمان هیچ جۆرێکی دیکەی چارەسەر هەیە بۆ ڕێککردنەوەی کەمبوون و زیادبوونی هۆرمۆنەکانی ئەم ڕژێنە؟

کەمی غودەی دەرەقی:

لە کاتێکدا دەرمان، بە شێوەیەکی گشتی لیڤۆتایرۆکسین، چارەسەری سەرەکییە بۆ کەمبوونەوەی غودەی دەرەقی، چەند ڕێگەیەکی بەدیل و گۆڕانکاری لە شێوازی ژیاندا هەن کە ڕەنگە پشتگیری تەندروستی تایرۆید بکەن شانبەشانی چارەسەری پزیشکی:

خۆراک: خواردنی خۆراکی هاوسەنگ کە دەوڵەمەندە بە یۆد و سیلینیۆم و زینک دەتوانێت یارمەتی پشتگیریکردنی کارکردنی غودەی دەرەقی بکات. خۆراکەکانی وەک ماسی و شیرەمەنی و گوێز و دانەوێڵەی تەواو سەرچاوەیەکی باشی ئەم ماددە خۆراکیانەن.

وەرزشکردن: چالاکیی جەستەیی بەردەوام دەتوانێت یارمەتی بەرزکردنەوەی میتابۆلیزم و باشترکردنی تەندروستی گشتی بدات، کە ئەگەری هەیە یارمەتی کارکردنی ثایرۆید بدات.

بەڕێوەبردنی فشار: فشاری درێژخایەن دەتوانێت کاریگەری لەسەر کارکردنی غودەی دەرەقی هەبێت. ڕەنگە ڕاهێنانی تەکنیکەکانی ئیسراحەت، وەکو مێدیتەیشن، یۆگا، یان هەناسەدانی قووڵ یارمەتیدەر بێت.

دوور بکەوەرەوە لە خۆراکە گۆیترۆجینەکان: هەندێک خۆراک وەک قەیسی و برۆکلی و سۆیا ڕەنگە کاریگەری لەسەر کارکردنی ثایرۆید هەبێت کاتێک بە ڕێژەیەکی زۆر دەخورێن. میانرەوی کلیلە.

تەواوکەرەکان: هەندێک کەس کە تووشبووی کەمی غودەی دەرەقین سوود لە تەواوکەرەکانی وەک سیلینیۆم یان ئەشواگاندا دەبینن. بەڵام زۆر گرنگە پێش زیادکردنی تەواوکەرەکان بۆ ڕێژیمەکەت ڕاوێژ بە پزیشک بکەیت.

گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە لە کاتێکدا ئەم ڕێگایانە ڕەنگە پشتگیریکەر بن، بەڵام نابێت جێگەی چارەسەری پزیشکی بۆ کەمی غودەی دەرەقی بگرن.

ت.ب/هەمیشە پێش ئەوەی هەر گۆڕانکارییەکی بەرچاو لە پلانی چارەسەرکردن یان شێوازی ژیانتدا بکەیت، ڕاوێژ بە کەسێکی پسپۆڕی چاودێری تەندروستی بکە.

زیادبوونی غودەی دەرەقی:

ڕێگەی جیاواز هەیە لە دەرەوەی دەرمان بۆ بەڕێوەبردنی زیادبوونی غودەی دەرەقی:

چارەسەری یۆدی تیشکدەر: ئەمەش بریتییە لە خواردنی حەبی یۆدی تیشکدەر، کە خانەکانی غودەی دەرەقی زیادە چالاک دەکاتە ئامانج و لەناویان دەبات. زۆرجار بۆ نەخۆشی گراڤس یان ژەهراوی گرێی گۆیتەر بەکاردێت.

نەشتەرگەری (TYROIDECTOMY): دەتوانرێت بیر لە لابردنی هەموو یان بەشێک لە ڕژێنی تایرۆید بە نەشتەرگەری بکرێتەوە، بە تایبەت ئەگەر دەرمان و چارەسەری یۆدی تیشکدەر گونجاو یان کاریگەر نەبن.

بێتا بلۆکەرەکان: ئەم دەرمانانە چارەسەری حاڵەتە بنەڕەتییەکە ناکەن بەڵام دەتوانن یارمەتیدەر بن لە بەڕێوەبردنی نیشانەکانی وەک لێدانی خێرای دڵ و دڵەڕاوکێ لەکاتێکدا چارەسەری سەرەتایی کاریگەری دەبێت.

گۆڕانکاری لە خۆراکدا: کەمکردنەوەی وەرگرتنی یۆد بۆ ماوەیەکی کاتی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ثایرۆید. بەڵام پێویستە ئەمە لەژێر چاودێری پزیشکیدا ئەنجام بدرێت، چونکە سنووردارکردنی یۆد کاریگەری لاوەکی هەیە.

بەڕێوەبردنی فشار: فشار دەتوانێت نیشانەکانی زیادبوونی غودەی دەرەقی توندتر بکات. تەکنیکەکانی وەکو مێدیتەیشن، یۆگا و هەناسەدانی قووڵ لەوانەیە یارمەتیدەر بن لە بەڕێوەبردنی فشار و نیشانەکان.

چارەسەری گیایی: هەندێک گیای وەکو بەڵسی لیمۆ یان کۆپان ڕەنگە یارمەتیدەر بن لە بەڕێوەبردنی نیشانە سووکەکانی زیادبوونی غودەی دەرەقی، بەڵام کاریگەرییەکانیان دەتوانێت جیاواز بێت، و گرنگە پێش بەکارهێنانیان ڕاوێژ بە کەسێکی پسپۆڕی چاودێری تەندروستی بکەیت.

دەرزی لێدان: هەندێک کەس لە ڕێگەی دەرزی لێدان ڕزگاربوون لە نیشانەکانی زیادبوونی غودەی دەرەقی دەبینن، بەڵام لێکۆڵینەوەی زیاتر پێویستە بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی بسەلمێنرێت.

ت.ب/هەمیشە پێش هەوڵدان بۆ چارەسەرە بەدیلەکان ڕاوێژ بە دابینکەری چاودێری تەندروستی بکە، چونکە دەبێت تەواوکەری دەستێوەردانەکانی پزیشکی بن نەک جێگرەوەی. باشترین ڕێگە بەندە بە هۆکاری بنەڕەتی و توندی زیادبوونی غودەی دەرەقی.